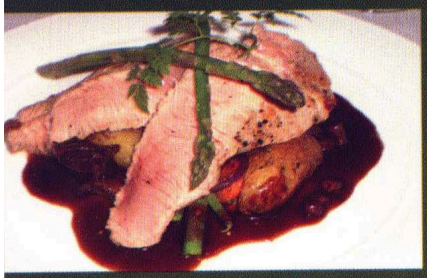
فن الطهي

The "Art of Cooking



www.cuisine4arabe.com

فن الطهي

The Art of Cooking

فن الطهي . .

بات واضحاً أن عملية إعداد الطعام «الطهي» تحتاج التفكير والتمعن والتوقف عند تفاصيله، خصوصاً أن العالم بأسره يتجه للمحافظة على صحة الانسان عن طريق تناول الغذاء الصحي المتوازن بدون أن ننسى طبعاً البعدين الجمالي والذوقي، لذا وجب التفنن في طريقة تقديم وتزيين الطعام والإبداع في الطهي للخروج بوصفات لذيذة صحية وجميلة تجعل عملية تناول الطعام متعة حقيقية للعائلة،وبالتالي لم تعد عملية إعداد الطعام عملية عشوائية هدفها إسكات الجوع وإنما فن بحد ذاته يظهر مدى براعة الطاهي وذوقه وحسه الجمالي، كما يعكس تنوع ووفرة الموارد الطبيعية التي أنعم الله بها علينا لكي نخرج بأشهى وأجمل الوصفات الغذائية إلى تحمل إلى جانب شكلها الرائع ومذاقها الطيب، قيمة غذائية كبيرة للصغار والكبار معاً ليتمتعوا بها، ولذا نحن هنا نعرض لك عزيزي القارئ أجمل ما اخترنا لك من الوصفات الغذائية الغنية بمكوناتها، اللذيذة بطعمها، والجميلة في تصميمها، أهلاً بك مع هذه التشكيلة الرائعة في الوصفات المثيرة سواء أكنت من محبي الحساء أو من مشجعي السلطات أو من متذوقي اللحو م بلونيها الابيض والأحمر، أو كنت شغوفاً بالمأكولات البحرية وتحب الحلويات الغربية والشرقية فستجد هنا ما يرضي حواسك الخمس من خلال مطبخ جمع الشرق والغرب بوصفاته الرائعة، اكنت طباخاً محترفاً أو مجرد ذواق للطعام تحب أن تفاجئ عائلتك بألذ الوصفات ستجد هنا ما تحب .

التحرير

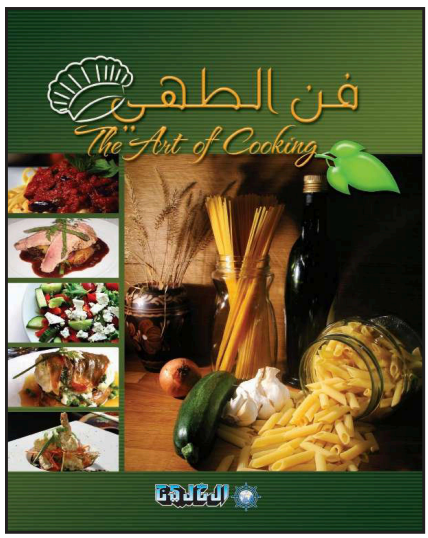
نهى حسني

إيهاب عربي

التصميم والإخراج

محمود الفخراني

إشراف إدارة الإعلان والتسويق



فن الطهي

ملحق خاص مايو 2010

حساء جازباتشو

مكونات لاربعة أشخاص

المقادير

- كيلوغرام من الطماطم اليانعة
- خيار متوسط الحجم ومفروم
- بصلة صغيرة بيضاء مقشرة
- فلفل
- قرنفل وبصل (اختياري)
- * / نصف ليتر من الماء
- نصف كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز « فيجارو »
- ملح

التحضير

- وضع جميع المكونات في الخلاط وتمزج حتى تصبح كريماً متجانس القوام .
- وتبرد جداً قبل التقديم .

شوربة روبيان لذيذة

كثيفة ، غنية و مرضية . طريقة رائعة للطبخ

المقادير

- 1 رطل من البطاطا ، مقشر ومقطوع
- 2 بصل مقطوع
- 1 فلفل أحمر حلو ، مقطوع
- 4 كوب مياه
- 1 علبة ذرة بالكريم
- 1 علبة نواة الذرة ، مجفوف
- 1 كوب كريم
- 1 كوب حليب
- 1 / 2 رطل روبيان مقشر ممتاز من فريشلي

التحضير

- في وعاء كبير للحساء، أضيفي البطاطا والبصل والفلفل مع المياه .
  سخني حتى يغلي ، ثم اخفضي النار .
  اطبخي لمدة 20 دقيقة أو حتى تلين البطاطا .
- أضيفي الذرة بالكريم و نواة الذرة و الكريم و الحليب
- اطبخي بنار هادئة لمدة 20 دقيقة أخرى .
- اضيفي الروبيان، و استمري في الطبخة حتى ينضج الروبيان .
- استخدميها ساخنة مع لفات الخبز

حساء الدجاج الأبيض

مدة التحضير: 15 دقيقة
مدة الطهي : 45 دقيقة
عدد الأشخاص: 4

المقادير

- 250 غرام من شرائح الدجاج
- حبة متوسطة الحجم من البصل
- 250 غرام من الشعيرية
- بيضة واحدة
- ملعقة طعام من الزيت
- 100 غرام من جبنة كريم بوك القابلة للدهن
- حبة من الليمون الحامض
- نصف باقة من البقدونس
- عرق من الكرفس
- ملح
- فلفل

التحضير

- تقطع شرائح الدجاج إلى مكعبات متساوية الحجم وتفرم حبة البصل فرما ناعما.
- تقلى مكعبات الدجاج في الزبدة مع البصل والملح والفلفل وتترك على النار لمدة 10 دقائق،
- يسكب ليتر من ا لماء فوق الدجاج ويتابع طهي المزيج لمدة 30 دقيقة.
- تسكب الشعيرية في الحساء مع عرق الكرفس ويطهى لمدة 6 دقائق
- في وعاء جانبي صغير، يسكب مقدار 3 إلى 4 ملاعق طعام من المرق ويخفق فيها صفار البيضة، يسكب مزيج البيض والمرق فوق الحساء مع كمية جبنة كريم بوك القابلة للدهن ويخلط كل شيء.
- يرش البقدونس المفروم فوق الحساء ويسكب فوقه عصير الحامض.

www.cuisine4arabe.com

سلطة الحبوب
بالتونة والخضراوات

زمن التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- مقدار يكفي أربعة أفراد:
- 200 جرام شعير – 200 جرام حنطة "سبلت"
- ٢ علبة تونة
- ريو ماري في زيت الزيتون 160 جرام
- ثمرتي كوسة
- ثمرتي جزر
- ١ ثمرة فلفل أصفر
- ١ ثمرة طماطم
- بعض وريقات الريحان
- 30 جرام زيت
- ملح.

التحضير

- ضعي قدراً كبيراً يحتوي على الماء المملح على النار ليغلي.
- أضيفي الحبوب واطهي المقدار لمدة ١٥ دقيقة. صفي المقدار وضعيه في وعاء.
- قطعي الكوسة والجزر والفلفل إلى مكعبات صغيرة وحمريها في مقلاة مع الزيت وقليل من الملح.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات وافرمي الريحان.
- أضيفي جميع الخضراوات والتونة المصفاة بعض الشيء للحبوب. امزجي المقدار برفق وقدميه.

www.cuisine4arabe.com

سلطة طازجة

بالتونة والزيتون

زمن التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- مقدار يكفي أربعة أفراد:
- ٢ علبة تونة ريو ماري في زيت الزيتون 160 جرام
- 200 جرام سلطة خضراء مشكلة
- 300 جرام طماطم صغيرة وحلوة
- ١ بصلة طازج
- 30 جرام زيتون أسود
- 30 جرام زيت زيتون
- ملح.

التحضير

- افرمي البصل وقطع الطماطم إلى نصفين. ضعي الطماطم والبصل والزيتون المتبل بالملح والزيت في وعاء واتركيه لمدة 10 دقائق لاكتساب النكهة.
- أضيفي السلطة وامزجي المقدار وتبليه جيداً مع إضافة التونة المصفاة وقطعيه إلى قطع صغيرة.

البيض المحشو بسمك التونا

المكونات: لاربعة اشخاص

المقادير

- 4 بيضات
- 150غرام سمك التونا المعلب
- بقدونس
- مايونيز
- خلاصة زيت زيتون البكر

التحضير

- اغل البيض لـ10-12 دقيقة ثم برديها بالماء البارد الجاري، تقشرالبيضة وتقسم إلى نصفين، حيث يستعمل نصف البيضة للزينة، ويتم تفريغ النصف الآخر من صفار البيض، مع المحافظة عليه. يخلط سمك التونا مع صفار البيض ويضاف له خلاصة الزيت الزيتون البكر الممتاز و المايونيز ، يخلط جيداً حتى تصبح كالمعجون. املئي بياض البيض بهذا الخليط، رشي البقدونس المفروم لإعطاء الطبق لمسة لونية جميلة.

الموسكا

الكمية تكفي 4 أشخاص– مدة التحضير 20 دقيقة – مدة النقع 12 ساعة

المقادير

- 8 حبات متوسطة الحجم من الباذنجان
- 6 حبات متوسطة من البصل
- 2 فصوص من الثوم المسحوق
- كوب من الحمص المنقوع
- 6 حبات طماطم مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 1/2كوب من زيت الزيتون
- 1 1/2 كوب من الماء
- ملح وفلفل

التحضير

- تقشر حبات الباذنجان وتقلى كل قطعة على حدة،
- ثم توضع على مناديل ورقية للتخلص من الزيت الفائض.
- يسخن 1/2 كوب من زيت الزيتون في حوض نوتريكوك،
- يقلى البصل، الثوم، الطماطم ومعجون الطماطم، ويحرك الخليط ويتبل،
- ثم يضاف الحمص والماء. تقفل نوتريكوك.

الطهي بمساعدة نوتريكوك:

- المرحلة الأولى: الطهي تحت الضغط 15 دقيقة
- المرحلة الثانية: الطهي الخفيف 4 دقائق

الطبق جاهز:

- عند نهاية الطهي الخفيف، تفتح نوتريكوك
- يوضع الباذنجان المشوي في طبق عميق القعر ويوضع المزيج المطهو فوقه

كبة لحم ضأن محشوة بقشر البرتقال والقرفة و زبدة الصنوبر

المقادير

- 250 غم برغل ناعم (قمح مطحون)
- 1 حبة بصل، مفروم
- 2 ملعقة كبيرة أول سبايس مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/3 ملعقة صغيرة فلفل أحمر أو شطة مطحونة
- ملح و فلفل حسب الرغبة
- 470 غرام لحم ضأن بدون دهون، مفروم
- 160 مل سمن لورباك النقي
- للحشوة من البرتقال ، القرفة وزبدة الصنوبر
- 200 غم زبدة لورباك، غير مملحة (طرية)
- 2 ملعقة كبيرة قشر برتقال، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 80 غم صنوبر ، يقلى في 1 ملعقة صغيرة من زبدة لورباك، غير مملحة

التحضير

للكبة :

- يُنقع البرغل في ماء بارد مملح لمدة 10 إلى 15 دقيقة . يُعصر كل الماء من البرغل تماماً. يُمزج البرغل والبصل وأول سبايس والقرفة والفلفل الأحمر المطحون والملح والفلفل .
- يُعصر و يُخلط الجميع باليدين. يُضاف لحم الضأن المفروم ويُخلط جيداً ثم يُوضع خليط اللحم والبرغل في الفرامة ثانية. تُوضع زبدية الخليط في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.

للحشوة من البرتقال،القرفة وزبدة الصنوبر :

- تُمزج الزبدة الطرية مع قشرة البرتقال والقرفة والملح والصنوبر في زبدية وتخلط معاً بإستعمال الشوكة. تُكشط هذه الحشوة من الزبدية باستعمال السكين وتُوضع في مربع من طوق بلاستيكي لتأخذ شكل دائري بقطر حوالي 1 بوصة . تُدحرج لتتماسك و تُوضع بالثلاجة حتى يُصبح قوامها متماسكاً

لعمل الكبة :

- يُقسم خليط الكبة إلى 19 جزءاً . يُلف كل جزء على شكل كرة ناعمة ثم يعمل فجوة في الكرة بواسطة إصبع الإبهام . يُقطع شكل الزبدة الجاهز في شرائح رقيقة بسمك حوالي (1/4 بوصة).
- يُدخل قطعة من هذا الشكل المكون من البرتقال والقرفة وزبدة الصنوبر داخل الفجوة. تُغلق أطراف الفجوة بالأصابع المبللة. تُوضع الكبة بين راحتي اليدين لتنعيمها وإعطائها شكلاً بيضاوياً. تُنقل الكبة المحشوة وتوضع في طبق مستوٍ و يوضع في الثلاجة ويغطى لحين الرغبة في طبخها.
- يُسخن سمن لورباك النقي وتُقلى الكبة حتى تحمر من جميع الجوانب. تُصفى على ورق المطبخ النشاف و تُقدم ساخنة مع اللبنة.

تَكفي لعمل 18 كرة

www.cuisine4arabe.com

الباذنجان المغلّف باللبن الزبادي المتبّل بالثوم

مدّة التحضير: 20 دقيقة – مدّة الطهو: من 20 إلى 30 دقيقة
الكمية: تكفي 4 إلى 6 أشخاص

المقادير

- 1 كلغ أو 4 حبات من الباذنجان المتوسط الحجم
- 3 أكواب من زيت القلي
- مكعب من مرقة الدجاج ماجي مذوّب في كوب أو 250 مل من الماء
- ملح وفلفل حسب المذاق
- 2/1 كوب أو 125 مل من اللبن الزبادي
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب البودرة
- فصّان مسحوقان من الثوم
- 50 غرام من البصل المقطّع إلى شرائح رقيقة ومقلية.

التحضير

- يُقطع الباذنجان إلى شرائح بالطول. يُجفّف ثمّ يُقلّى بالزيت حتى يكتسب لوناً ذهبياً بنياً. يُصفّى من أيّ زيت فائض.
- يُنسّق الباذنجان في صينية للخبز، ويُتبّل بالملح والفلفل. تُسكب مرقة الدجاج ماجي فوقه. تُخبز الصينية في فرن محمّى على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة ثمّ تُخرج من الفرن.
- يُمزج اللبن الزبادي، والحليب، والثوم، ثمّ يُسكب على الباذنجان.
- يُزيّن الطبق بالبصل المقلي ثمّ يُقدم ساخناً.

إقتراح للتقديم: يُقدّم هذا الطبق كإحدى المقبّلات مع السلطة الخضراء.

التورتيا (العجة الإسبانية)

مكونات لثمانية أشخاص

المقادير

- كلغ واحد من البطاطس (مقشرة ومغسولة)، شرائح ناعمة
- 250 غراما من البصل المفروم.
- قطعتين من الفلفل الأخضر.
- 12 بيضة
- ملح
- خبز
- حبتين من الطماطم
- فيغارو زيت الزيتون البكر.

التحضير

- سخني زيت الزيتون «فيغارو» ' أضيفي شرائح البطاطا الناعمة، ويضاف البصل والفلفل. عندما تصبح ناعمة يفرغ المزيج في وعاء كبير، يكسر البيض فوقه، وتضاف البطاطس والبصل والفلفل والملح حسب الضرورة.
- يوضع زيت الزيتون «فيغارو» في مقلاة ساخنة، تضاف البطاطس والبصل والفلفل وخليط البيض. يحرك كل شيء بشكل جيد، سم بترك البيض حتى يرقد، وننتظر حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا على جانب واحد ومن ثم تقلب إلى الطرف الأخر حتى تكسب اللون البني في الجانب الآخر. وبعد الانتهاء من ذلك يوضع المزيج على طبق ويقدم مع الخبز والطماطم، مع إضافة زيت الزيتون الطازج.

الأرز بالأعشاب الطازجة والمكسرات والزبيب

المقادير

- كوب أرز بسمتي مغسول ومنقوع (لمدة 20 دقيقة)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً
- 2 بصل أخضر، مفروم ناعما
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- 2 حبات ثوم كاملة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل حلو
- 1/2 كوب فلفل أحمر حلو مفروم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروح ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة ثوم معمر مفروم ناعما
- 2 ملعقة كبيرة من الشبث مفروم ناعما
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة ناعما
- 3/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 5 أعواد زعفران منقوعة في مقدار ملعقة كبيرة من الماء الساخن

للتزيين

- 1 ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس
- 1/4 كوب زبيب
- 1/4 كوب لوز مقشر ومقطع شرائح

التحضير

- يسخن مقدار ملعقتين من زيت الزيتون يقلى البصل والبصل الأخضر حتى يصبح لونه شفافا. تضاف الزبدة والثوم والفلفل الحلو والفلفل الاحمر الحلو المقطع والبقدونس والثوم المعمر والشبث والكزبرة. تقلى لمدة 1–2 دقيقة
- تضاف 4 ملاعق ماء والملح لإعطاء النكهة. يغلى الماء يضاف الأرز وعصير الليمون والزعفران والقرفة. يحرك وتخفف درجة الحرارة ويغطى ويطهى حتى ينضج.
- للتزيين يسخن الزيت يقلى الزبيب واللوز لمدة 1–2 دقيقة يرفع عن النار ويسكب على الأرز.

لازانيا أيزولانه
بالتونة وجبنة ريكوتا

زمن التحضير: ساعة واحدة – مقدار يكفي أربعة أفراد:

المقادير

- 200 جرام لازانيا (مكرونة)
- ٢ علبة تونة ريو ماري في زيت الزيتون 160 جرام
- ٤ ثمرات كوسة
- ٤ ثمرات طماطم طازجة
- 1/2 بصلة – 30 جرام من جبنة ريكوتا
- 50 جرام من جبنة بارما المبشورة
- 1/2 لتر / صلصلة بشاميل خفيفة
- أوراق ريحان
- 30 جرام زيت زيتون
- ملح

التحضير

- قطعي الكوسة والبصل إلى شرائح رقيقة ، اقليهما في مقلاة تحتوي على زيت زيتون وأضيفي مقداراً ضئيلاً من الملح. اطهي المقدار حتى يصبح جاهزاً.
- قطعي الطماطم إلى شرائح وامزجي جبنة ريكوتا مع الكوسة وأضيفي جبنة البارما إلى صلصلة البشاميل.
- ضعي طبقة من المكرونة في صينية وأضيفي مقداراً من صلصة البشاميل وجزءاً من مزيج الكوسة وجبنة ريكوتا وبعض شرائح الطماطم والتونة المصفاة. أضيفي الريحان للمقدار وضعي طبقة أخرى من المكرونة.
- استمري في إضافة الطبقات حتى يتم وضع الصلصة كلها. ضعي الصينية فيفرن حار درجة حرارته 180 درجة لمدة حوالي 30 دقيقة.

بيتزا البحر الأبيض المتوسط
بالتونة والبصل الأحمر

زمن التحضير: 45 دقيقة – مقدار يكفي أربعة أفراد:

المقادير

- 40 جرام من عجينة البيتزا الجاهزة
- علبة تونة ريو ماري المحفوظة في زيت الزيتون 160 جرام
- 250 جرام من صلصة الطماطم
- 1/2 بصلة حمراء
- 200 جرام من جبنة الموزاريلا
- زيت زيتون للنكهة
- زعتر بري
- ملح

التحضير

- قطعي البصل إلى شرائح رقيقة وقطعي جبنة الموزاريلا إلى مكعبات وأضيفي مقداراً من زعتر بري إلى صلصة الطماطم. أضيفي التونة المصفاة من الزيت إلى صلصة الطماطم وامزجيهما معاً برفق.
- قومي بلف العجين في مقلاة مدهونة بزيت الزيتون. ضعي عليها التونة وصلصة الطماطم وزينيها بحلقات البصل المقطع إلى شرائح رقيقة وجبنة الموزاريلا.
- اتركيها تخبز في فرن ساخن عند درجة حرارة 220 درجة لمدة حوالي 40 دقيقة.

مكرونه أرابياتا مع جبنة فيتا

المقادير

- 250 غ مكرونة
- مرطبان أي صلصة الفريدوكلاسيكو
- (65غ) علبة شرائح زيتون بدون الماء
- 170غ جبنة فيتا قطع صغيرة

التحضير

- حضري المكرونة حسب تعليمات العبوة مع تصفيتها من الماء،
- ضعي في مقلاة متوسطة صلصة المكرونة والزيتون واتركيه لغاية الغليان.
- قدمي مع المكرونة الساخنة ورشي جبنة الفيتا على أعلى الطبق.

باستا الروبيان تايلاندي

المقادير

- 240 غرام معكرونة غير مطبوخة
- 1 / 4 كوب صلصة تریاكي
- 2 ملعقة ماء ساخن
- 3 ملعقة زبدة الفول بالكريم
- 1 / 4 ملعقة صلصة فلفل ،
- 2 ملعقة صغيرة زيت السمسم الداكن
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم معلب
- 454 غرام روبيان ممتاز كبير من فريشلي
- 4 كوب بازلاء
- 1 / 3 كوب من الكزبرة الطازجة مقطوعة
- 1 / 3 كوب فول محمص جاف مقطوع
- 5 قطع من الليمون

التحضير

- اطبخي المعكرونة وفقا للإرشادات على العبوة
- اجمعي بين صلصة تریاكي ، والمياه الساخنة ، وزبدة الفول ، و صلصة الفلفل
- سخني زيت السمسم في مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة. أضيفي الثوم المفروم ، واقلي لمدة 1 دقيقة.
- أضيفي الروبيان و اقليها لمدة دقيقتين او حتى ينضج الروبيان.
- أضيفي مزيج صلصة تریاكي ، ويطهى لمدة 2 دقيقة أو حتى تتكثف الصلصة. أضيفي المعكرونة والبازلاء
- اطبخي لمدة 2 دقيقة أو حتى يسخن جيدا، قلبيه جيدا
- رشي مع الكزبرة والفول. يستخدم مع قطع الليمون.

www.cuisine4arabe.com

دجاج ألفريدو

المقادير

- 250 غم فيتوتشيني
- 1000 غم صدر الدجاج منزوع الجلد
- 150 غم فطر طازج
- 50 غم زبدة لورباك
- 10 مل زيت نباتي
- 10 مل زيت زيتون
- 5 غم فلفل أبيض
- 5 غم ملح
- 1 مكعب مرق الدجاج
- 250 مل قشطة بوك الفاخرة
- 500 مل ماء
- 75 غم جبنة موزاريلا (بوك) مبشورة
- 40 غم جبنة بارميزان
- 50 غم كاجو
- 50 غم لوز مقطع شرائح

التحضير

- ابدئي بتتبيل صدر الدجاج بالملح والفلفل
- قطعي الفطر إلى شرائح
- ابشري جبنة البارميزان والموزاريلا
- اقلي الكاجو وشرائح اللوز
- اغلي الفيتوتشيني وضعي في الماء مقدار ملعقة صغيرة من الملح وقليل من الزيت النباتي حتى لا تلتصق الفيتوتشيني ببعضها.
- اغلي الماء وأذيبي فيه مكعبات مرق الدجاج
- ضعي الزبدة وزيت الزيتون في مقلاة واقلي فيها صدر الدجاج مع التحريك ثم أضيفي إليه الفطر المقطع شرائح وتابعي القلي لدقيقتين.
- أضيفي إليه المرق ودعيه يغلي لحوالي 10 دقائق.
- أضيفي إليه قشطة بوك الفاخرة واخفقيها جيداً.

الكانيلوني بالدجاج

مدّة التحضير: 25 دقيقة – مدّة الطهي: تتراوح بين 30 و35 دقيقة

الكميّة تكفي 4 إلى 6 أشخاص

المقادير

- 12 كوب أو 3 ليترات من الماء
- 18 رقاقة من معكرونة اللازانيا
- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- نصف كيلو من فيليه الدجاج المقطّعة إلى شرائح طويلة
- جزرتان متوسطتا الحجم، مقشّرة ومقطّعة إلى شرائح طويلة
- ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة، المفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المجفّفة
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- برش نصف برتقالة صغيرة الحجم
- مكعّب من مرقة الدجاج من ماجي مذوّب في ½ كوب من الماء
- 150 غرام من جبنة التشيدر المقطّعة إلى 18 شريحة رقيقة بحجم الإصبع
- 3 حبّات من الطماطم المتوسطة الحجم مفرومة.

لتحضير صلصة البشاميل:

- 4 أكواب أو ليتر من الحليب
- مغلّف من خلطة البشاميل ماجي
- كوب أو 100 غرام من جبنة الموزاريلا المبروشة

التحضير

- يغلى الماء في قدر كبيرة وتسلق اللازانيا لمدّة 10 دقائق، 9 رقائق في كلّ مرّة ثمّ ترفع عن النار وتسكب في وعاء من الماء البارد ثمّ تصفّ في صينيّة وتغطّى بالنيلون اللاّصق. تكرّر العملية مع رقائق اللازانيا المتبقّية.
- يحمّى الزيت في قدر ويضاف الدجاج ويطهى لمدة 6 دقائق، يضاف الجزر والكرّاث والكزبرة الطازجة والمجففة والكركم والقرفة و مكعّب مرقة الدجاج من ماجي وبرش البرتقال ويطهى المزيج لمدّة 3 دقائق ثمّ يرفع عن النار ويترك جانباً.
- تؤخذ رقاقة من اللازانيا، تسكب عليها ملعقة من صلصة الدجاج، تضاف شريحة من جبنة التشيدر، تلفّ وتوضع على صينيّة كبيرة و تكرر العملية مع رقائق اللازانيا المتبقّية.
- تسكب الطماطم المفرومة فوق لفائف اللازانيا.
- يخلط الحليب مع خلطة البشاميل ماجي في قدر إلى أن يغلي ويطهى لمدّة دقيقتين حتّى تتكاثف الصلصة.
- تسكب صلصة البشاميل فوق رقائق اللازانيا و ترشّ فوقها جبنة الموتزاريلاّ.
- تطهى في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدّة تتراوح بين 30 إلى 35 دقيقة حتّى يصبح لونها ذهبيّاً.

www.cuisine4arabe.com

دجاج محمّر
مع الأرز الشرقي

مدّة التحضير: 15 دقيقة – مدّة الطهو: 50 دقيقة

الكمية: تكفي 7 أشخاص

المقادير

- دجاجة كاملة أو 1200 غرام من الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 125 غرام أو بصلة متوسطة الحجم ومفرومة
- 250 غرام من لحم الغنم المفروم
- ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 3 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 500 غرام من الأرز الأميركي المنقوع في الماء لمدّة ساعة والمصفّى
- 1125 مل من الماء

التحضير

- تُحمّر الدجاجة في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئويّة لمدّة تتراوح بين 45 و50 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوّاً جيّداً وبنيّاً ذهبيّاً.
- في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُقلى البصل مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدّةٍ تتراوح بين 4 و5 دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبيّاً.
- يُضاف لحم الغنم المفروم ويُطهى إلى أن يصبح بنّياً وتُضاف إليه التوابل ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، ثم تُحرّك المكوّنات لبضع دقائق.
- يُضاف الأرز ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين أو إلى أن يسخن الأرز. يُضاف الماء مع التحريك المستمر إلى أن يغلي وتُغطّى القدر ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدّة 20 إلى 25 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً.
- يُسكب الأرز المطهو فوق طبقٍ كبيرٍ للتقديم ثم يُقطّع الدجاج المحمّر ويُوزّع على وجه الأرز.

نصيحة للتقديم: يُزيّن الطبق بالمكسّرات المقليّة ويُقدّم مع اللبن جانباً.

دجاج باللبن

مدّة التحضير: 20 دقيقة – مدّة الطهو: 35 دقيقة

الكمية: تكفي 4 إلى 6 أشخاص

المقادير

- 1 1/2 ملعقة كبيرة من السمن
- 1 كلغ من قطع الدجاج
- 300 غرام أو بصلتان متوسطتا الحجم ومفرومتان
- 1/4 كوب أو 35 غرام من حبّات الصنوبر
- 10 حبّات من الهال
- عود واحد من القرفة
- 1/2 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج والمفروم
- فصّا ثوم مفرومان فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل الحلو
- ملعقتان صغيرتان من الدقيق العادي
- مكعّبان من مرقة الدجاج ماجي
- كوب واحد أو 250 مل من الماء
- 1 1/2 كوب أو 375 مل من اللبن

التحضير

- يُحمّى السمن في مقلاةٍ كبيرةٍ وتُضاف قطع الدجاج وتُحمّر ثم تُستخرج من المقلاة.
- يُضاف البصل، وحبّات الصنوبر، والهال، والقرفة ويُطهى المزيج على نارٍ معتدلةٍ لمدّةٍ تتراوح بين 5 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لون البصل بنيّاً ذهبيّاً.
- يُضاف الزنجبيل، والثوم، ومسحوق الفلفل الحار والحلو، والدقيق ويُحرّك المزيج لمدّة دقيقة أو دقيقتين.
- يُضاف مكعّبا مرقة الدجاج ماجي، والماء، واللبن ويُحرّك المزيج إلى أن تغلي الصلصة. تُوضع قطع الدجاج مجدّداً في المقلاة ثم تُغطّى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدّة 30 دقيقة أو إلى يصبح الدجاج مطهوّاً جيّداً.
- تُقدّم مع الأرز.

www.cuisine4arabe.com

دجاج بنكهة الزعتر

يقدم مع الفلفل الحلو المتبل بالبهارات الحارة وحلقات البصل

المقادير

- 1.2 كغم دجاج فيليه
- 1/4 كوب طحين
- ملح وفلفل أسود طازج مطحون
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب عصير عنب
- 11 كوب مرق دجاج
- ملعقة كبيرة ورق زعتر طازج او 2 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 1 ورقة غار
- فص ثوم، مفروم ناعما
- 2–3 ملاعق صغيرة خردل ديجون
- الفلفل الحلو المتبل بالبهارات الحارة مع حلقات البصل
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 1 بصلة حمراء كبيرة، حلقات
- 2 فلفل أحمر حلو، شرائح دائرية
- ملح لإعطاء النكهة
- 1–3/4 ملعقة صغيرة بهارات

التحضير

- يقطع فيليه الدجاج إلى عدد كاف من القطع
- يتبل الطحين بالملح والفلفل لإعطاء النكهة، يمزج جيدا وتغطى كل قطعة دجاج بالطحين المتبل ويوضع جانبا.
- توضع الزبدة والزيت في صحن مقاوم للحرارة على نار هادئة. ترفع حرارة النار لدرجة متوسطة يضاف الدجاج بالبهارات ويطهى حتى يصبح ذهبي اللون يضاف عصير العنب ويغلى لمدة دقيقة واحدة.
- تضاف كمية كافية من المرق حتى يغمر الدجاج، يضاف الزعتر وورق الغار والثوم، يغطى ويغلى حتى يصبح الدجاج طريا.
- يضاف الخردل ويحرك بلطف ليمزج جيدا. يفحص الملح والفلفل ويعدل التتبيل وفقا لذلك وتصفى الصلصة
- يقدم مع الصلصة المصفاة والفلفل الحلو المتبل بالبهارات الحارة وحلقات البصل.

الفلفل الحلو بالبهارات الحارة وحلقات البصل

- يضاف الزيت والزبدة في المقلاة الساخنة وتقلى حلقات البصل وشرائح الفلفل الحلو على درجة حرارة عالية، يضاف الملح ومسحوق البهارات الحارة، تحرك جيدا، تقدم مع الدجاج الساخن.

رغيف لحم
هاينز الكلاسيكي

المقادير

- ملعقة شاي من الزيت النباتي
- نصف كوب من البصل المبشور جيدا
- نصف كوب من الكرفس المبشور جيدا
- ربع كوب من الفلفل الأخضر المقطع قطعا صغيرة للغاية
- كوب من صلصة كاتشاب هاينز
- رطل ونصف من اللحم المفروم قليل الدهن
- كوب من كسرات الخبز الرقيقة
- 1 بيضة كبيرة مخفوقة
- نصف ملعقة شاي من الملح
- نصف ملعقة شاي من الفلفل

التحضير

- قم بتسخين الفرن مسبقا إلى درجة حرارة 350 فهرنهايت
- سخن الزيت في مقلاة على درجة حرارة متوسطة قم بطهي البصل، ولكرفس والفلفل لمدة 5 دقائق حتى تلين.
- قلب مع الكاتشاب. ارفع الإناء عن الموقد وقسم خليط الصلصة إلى نصفين
- اخلط أحد النصفين باللحم المفروم وكسرات الخبز والبيض والملح والفلفل، امزجهم بلطف
- ضع الخليط في وعاء مدهون قليلًا بالدهن. أخبز لمدة ساعة حتى تصل درجة الحرارة إلى 165 فهرنهايت.
- ضع رغيف اللحم في صحن لمدة 5 دقائق. أعد تسخين خليط الصلصة المتبقية. قم بتقسيم رغيف اللحم وقدمه مع الصلصة.

بورغر الكاوبوي الكلاسيكي

المقادير

- 1 بيضة مخفوقة
- 1بصلة صغيرة مفرومة
- عدد 2 فص ثوم مبشورين
- ملعقة شاي (5 ملغ) من مسحوق الفلفل الحار واوريغانو وكمون مجفف
- ربع كوب (50 ملغ) من كتشاب هاينز
- 1كغ من اللحم المفروم
- (50ملغ) من صلصة هاينز للشواء بأي نكهة
- 8 شرائح من جبن مونتيري جاك أو جبنة شيدار
- 8 قطع خبز بورغر
- 8 شرائح من اللحم المطبوخ والهش
- صلصة كاتشاب هاينز والتوابل والخردل .

التحضير

- جهز الشواية على درجة حرارة متوسطة. أخلط البيض مع البصل والثوم ومسحوق الفلفل الحار والأوريغانو والكمون والكاتشاب .قم بعجنهم مع الملح وقلب بلطف حتى يمتزج الخليط .
- قم بالتقسيم إلى 8 أقسام قم بالشي مع المسح على كل قسم بصلصة الشواء عدة مرات (في حال استخدام صلصة الشواء) لمدة 5 أو 7 دقائق على كل جانب . او حتى لا يعود اللون ورديا في القلب قم بوضع الجبن، ثم قم بالطهي لمدة تتراوح مابين 45 و60 ثانية أجعلها على شكل كعكات وغطها باللحم والبهارات .
- للحصول على بورغر مستوحى من الكوردون بلو، واستبدل اللحم بشرائح لحم رقيقة وجبن مونتيري جاك بالجبن السويسري .
- للحصول على خيار أكثر خفة استخدم لحماً مفروماً قليل الدهن او لحماً مفروماً خالياً من الدهن وجبناً منزوع الدسم
- للحصول على بورغر ذي نكهة خاصة، استبدل الكاتشاب بصلصة هاينز 57 .
- للحصول على مزيد من الطعم اللذيذ ضع كريم هاينز للساندويتشات (هاينز ساندويتش سبريد) على البورغر
- للحصول على وصفة بورغر لذيذة أخرى، استخدم بورغر الشواية الدولي (إنترناشيونال باربيكيو بورغر)

لحم بقر مع
صلصة كريمة الفلفل

المقادير

- 1000 غ فيليه لحم بقر
- 200 غ بصل
- 200 غ بصل صغير الحجم
- 225 غ زبدة لورباك
- 10 مل زيت زيتون
- 5 غ فلفل مكسّر
- 20 غ ملح
- مكعب مرق اللحم
- 250 مل قشطة بوك الفاخرة
- 500 مل ماء
- 200 غ جزر
- 200 غ بروكولي
- 200 غ بطاطس
- 150 غ فطر
- 10 غ ماسترد
- 10 غ صلصة اتش بي

التحضير

- قشري الجزر والبطاطس وقطعيها بطريقة شاتو. اغسليها ثم واغليها نصف غلوة مع 10 غرام من الملح.
- قطعي البروكولي واغليها نصف غلوة (يمكنك استعمال نفس الماء)
- ضعي مقدار 30 غرام من الزبدة واقلي الفطر والخضار المغلية مع التحريك.
- ضعي ما تبقى من الزبدة والزيت النباتي في مقلاة وأضيفي أولاً الفلفل المهروس واقليه مع التحريك لحوالي دقيقتين.
- أضيفي البصل الصغير وبعد دقيقتين البصل المفروم.
- وبعد دقيقتين أخريين أضيفي اللحم وواصلي القلي لمدة 8–10 دقائق
- اضيفي الماسترد وصلصة اتش بي ثم اخلطيها
- أضيفي المرق ودعيه يغلي لمدة 10 دقائق تقريباً,
- أضيفي إليه قشطة بوك الفاخرة وحركيها جيداً

التقديم

- رتبي الخضار جيداً على أحد جانبي الطبق وشرائح لحم البقر على الجانب الآخر
- اسكبي الصلصة فوقها بشكل متساو.

فخذ بالفرن

عدد الأشخاص: 6

المقادير

- فخذ غنم وزن 1،5 كلغ
- فص من الثوم
- ملح حسب الرغبة
- ملعقتا طعام من زيت الذرة
- ملعقتا طعام من الخل الأبيض
- ملعقة طعام من الاوريغانو
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف كوب (125 غرام) من الزبدة
- جزرتان مقشرتان
- 5 حبات صغيرة من البصل

التحضير

- يجرد الفخذ من الدهن ويدهن بالثوم المدقوق مع الملح في وعاء آخر، يمزج زيت الذرة مع الخل والاوريغانو، ربع ملعقة من الفلفل الحلو، القرفة والفلفل الاسود، ويدهن الفخذ بهذا الخليط ثم يوضع في البراد لمدة ساعتين او حتى اليوم التالي، يحمى الفرن مسبقاً على 190 درجة مئوية.
- تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة ويقلى فيها الفخذ لمدة 5 دقائق من كل جانب، قبل ان ينقل إلى صينية الخبز.
- يوضع الفخذ في الفرن ويطهى مابين ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين من الوقت ويحمر. يسقى من وقت إلى آخر بالعصارة الموجودة في الصينية بعد ساعة، يضاف الجزر كاملاً وحبات البصل الصغيرة، يخرج الفخذ من الفرن ويحفظ في مكان دافئ مع الاحتفاظ بالعصارة لاستخدامها لاحقاً. لاعداد الصلصة، يضاف الدقيق إلى عصارة الشواء، مع كوبين من الماء ويغلى المزيج،
- تضاف قشطة سادة بوك ويتابع الغلي برفق على نار خفيفة لمدة 3 دقائق، يصفى المزيج ويوضع جانباً.
- يغسل الارز جيدا وينقع في الماء الساخن لمدة 30 دقيقة. في هذه الاثناء توضع ملعقة طعام من الزبدة في مقلاة ويقلى البصل حتى يحمر ثم يضاف إليه لحم الغنم المفروم ويترك على نار معتدلة يرش الملح وباقي كمية الفلفل الحلو والقرفة والفلفل الاسود. تضاف 4 أكواب من الماء ومكعبات المرق والارز إلى القدر ثم تغطى وتترك لتغلي برفق حتى تنضج المقادير. تحمر المكسرات في ملعقتين من زيت الذرة، للتقديم،
- يسكب الارز في طبق التقديم، وترتب فوقة قطع فخذ الغنم إلى شرائح. تزين بالبندورة المشوية وترش فوقها المكسرات تقدم مع الصلصة.

www.cuisine4arabe.com

لحم ضأن مع الباذنجان والطماطم المهروسة والجبن

المقادير

- 3 حبات باذنجان كبيرة
- عصير 1/2 ليمونة
- 5–6 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعما
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج لإعطاء النكهة
- 450 غم مكعبات لحم ضأن بدون عظم (كتف/فخذ)
- 4 حبات طماطم مقشرة ومنزوعة اللب ومفرومة
- 4 ملاعق صغيرة معجون طماطم
- 2 1/4 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة طحين
- 1 1/4 كوب حليب
- 1/2 كوب جبنة مبشورة (جريار)
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة نعناع مفروم

التحضير

- يجرد الفخذ من الدهن ويدهن بالثوم المدقوق مع الملح في وعاء آخر، يمزج زيت الذرة مع الخل والاوريغانو، ربع ملعقة من الفلفل الحلو، القرفة والفلفل الاسود، ويدهن الفخذ بهذا الخليط ثم يوضع في البراد لمدة ساعتين او حتى اليوم التالي، يحمى الفرن مسبقاً على 190 درجة مئوية.
- تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة ويقلى فيها الفخذ لمدة 5 دقائق من كل جانب، قبل ان ينقل إلى صينية الخبز.
- يوضع الفخذ في الفرن ويطهى مابين ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين من الوقت ويحمر. يسقى من وقت إلى آخر بالعصارة الموجودة في الصينية بعد ساعة، يضاف الجزر كاملاً وحبات البصل الصغيرة، يخرج الفخذ من الفرن ويحفظ في مكان دافئ مع الاحتفاظ بالعصارة لاستخدامها لاحقاً. لاعداد الصلصة، يضاف الدقيق إلى عصارة الشواء، مع كوبين من الماء ويغلى المزيج
- تضاف قشطة سادة بوك ويتابع الغلي برفق على نار خفيفة لمدة 3 دقائق، يصفى المزيج ويوضع جانباً.
- يغسل الارز جيدا وينقع في الماء الساخن لمدة 30 دقيقة. في هذه الاثناء توضع ملعقة طعام من الزبدة في مقلاة ويقلى البصل حتى يحمر ثم يضاف إليه لحم الغنم المفروم ويترك على نار معتدلة يرش الملح وباقي كمية الفلفل الحلو والقرفة والفلفل الاسود. تضاف 4 أكواب من الماء ومكعبات المرق والارز إلى القدر ثم تغطى وتترك لتغلي برفق حتى تنضج المقادير. تحمر المكسرات في ملعقتين من زيت الذرة، للتقديم،
- يسكب الارز في طبق التقديم، وترتب فوقة قطع فخذ الغنم إلى شرائح. تزين بالبندورة المشوية وترش فوقها المكسرات تقدم مع الصلصة.

www.cuisine4arabe.com

الروبيان الحر

الكمية تكفي 4 أشخاص– مدة التحضير 27 دقيقة

المقادير

- 20 حبة كاملة ومتوسطة الحجم من الروبيان
- 100 غرام من الفلفل الاحمر المقطع إلى مكعبات صغيرة
- 100 غرام من الفلفل الأصفر المقطع إلى مكعبات صغيرة
- 50 غرام من الثوم
- 70 مل من زيت الزيتون
- 10 غرام من الزعفران
- ملعقة كبيرة من معجون الفلفل الحار
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- 2/1 كوب من الماء
- ملح وفلفل

التحضير

- يحمى زيت الزيتون في وعاء نوتريكوك، ويضاف تدريجياً البصل، والثوم، والزعفران، ومعجون الفلفل الحار، والربيان، وكل أنواع الفلفل، والعسل. يمزج الخليط ويحرك لبعض الوقت، ثم يضاف الماء.

تقفل نوتريكوك.

الطهي بمساعدة نوتريكوك:

- المرحلة الأولى: الطهي تحت الضغط 15 دقائق
- المرحلة الثانية: الطهي الخفيف 4 دقائق
- الطبق جاهز: عند نهاية الطهي الخفيف، تفتح نوتريكوك يزين الطبق بالكزبرة المفرومة ويقدم.

كباب التونا بالأعشاب

المقادير

- 1كغم تونا طازجة ينقع
- 2 فص ثوم، مهروس
- 1/2 كوب كزبرة
- 1/2 كوب بقدونس طازج
- 1/4 كوب اوراق النعناع
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون

التحضير

- تخلط كل المكونات المنقوعة في الخلاط إلى أن تصبح لينة
- تقطع التونا إلى مكعبات 1 1/2 بوصة تخلط التونا مع المكونات المنقوعة في وعاء عميق. يغطى ويوضع في الثلاجة طوال الليل
- تشك التونا في الأسياخ وتشوى حتى تنضج، تقلب أثناء الطبخ
- تقدم مع الليمون المقطع وتزين بمسحوق الفلفل الأحمر.

كرات الجمبري المحشو بالأرز

تكفي 6 أشخاص.

المقادير

- 1 كغم جمبري بارد ومنزوع العروق ومنظف ومجفف جيدا
- 1/4 كوب كزبرة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة أوراق نعناع، مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 كوب أرز مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون (لومي)
- ملح لإعطاء النكهة

الحشو

- 2 ملعقة كبيرة سمن أو زيت
- 2 بصلة متوسطة مفرومة ناعما
- 1 ملعقة صغيرة من نعناع جاف
- 1 ملعقة صغيرة بهارات (انظر الوصفة في الأسفل)
- 2 ملعقة كبيرة صنوبر ، مقلي ومقطع

صلصة التمر الهندي

- كرات بحجم حبة الليمون من التمر الهندي تنقع في كوب من الماء الفاتر لمدة 10 دقائق
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 1 بصلة صغيرة مفرومة ناعما
- 2 حبة طماطم صغيرة مقشرة ومفرومة
- 1 ملعقة صغيرة بهارات (انظر الوصفة في الأسفل)
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحار.
- 1 1/2–2 ملعقة صغيرة سكر ملح لإعطاء النكهة

التحضير

- يخلط الجمبري والكزبرة والنعناع في الخلاط ليصبح كالمعجون.
- في وعاء عميق، يخلط مزيج الجمبري والكزبرة والكركم والأرز المطحون ومسحوق اللومي والملح ويمزج جيدا ثم يغطى الوعاء ويوضع في الثلاجة لوقت الحاجة.

الحشو

- يقلى البصل في السمن حتى يصبح لونه شفافا
- يضاف النعناع المجفف والبهارات واللومي الجاف المطحون
- يحرك ويرفع عن النار، يوضع جانباً حتى يبرد، يضاف الصنوبر المقطع.

كرات الجمبري

- يؤخذ ملء ملعقة من معجون الجمبري وتفرد باليد يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو في المنتصف ثم تغلق الكرة تجهز كل كرات الجمبري بنفس الطريقة تشكل الكرات بأيدي مبللة.
- توضع كرات الجمبري في صلصة التمر الهندي المغلية، تغطى وتطبخ لمدة 30 إلى 40 دقيقة تقدم ساخنة مع الأرز.

وصفة البهارات:

- يطحن مع بعضه البعض 1/4 كوب من قشرة القرفة و1/4 كوب من بذور الكزبرة. 1/4 كوب من الثوم 1/3 كوب من بذور الكمون 1/2 كوب من الفلفل الأسود و2 ملعقة صغيرة هال. بعد الطحن تضاف 4 حبات جوزة الطيب المبشورة و1/2 كوب فلفل أحمر مطحون يمزج جيدا ويحفظ في مرطبان جاف ومضغوط بدلاً من ذلك يمكن شراء بهارات جاهزة من محلات السوبر ماركت.

صلصة التمر الهندي

- يستخرج لب التمر الهندي بواسطة الأصابع ويصفى بواسطة منخل يوضع جانبا.
- يسخن السمن في مقلاة عميقة ويقلى البصل حتى يصبح لونه شفافا يضاف لب التمر الهندي و1 كوب ماء دافئ والطماطم والبهارات ومسحوق الفلفل الأحمر الحار والسكر والملح لإعطاء النكهة يغطى ويطبخ على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.

www.cuisine4arabe.com

سمك السلمون مع جبن الماعز

المكونات : لاربعة اشخاص

المقادير

- 150 غرام من سمك السلمون المدخن
- 100 غرام من جبن الماعز الطازج

للصلصة الطرطرية

- مايونيز
- فيغارو زيت الزيتون الممتاز المضاف
- 2 البصل الأخضر ، المفروم
- 2 محبب ، المفروم
- 1 صفار البيض المسلوق
- الثوم المفروم

التحضير

- قطع الجبن الى شرائح دقيقة بمساعدة قاطع المعكرونة لتصنيعها على شكل بيضاوي كما يتم تقطيع السلمون بنفس الطريقة .

للصلصة الطرطرية: اضافة خلاصة زيت الزيتون البكر إلى المايونيزِ، البصل الربيعية المقطعة ، الخيار المُقطعة وصفارالبيض ، إخلطه سوياً وأضفْ الثوم المعمر المُقطع.

- طريقة التقديم : ضع قطعا من الجبن ، تليها قرص من سمك السلمون ، وآخر من الجبن وهكذا. : اضافة خلاصة زيت الزيتون البكر مصحوباً بالصلصةِ الطرطريةِ و سلطة جديدة مختلطة بزيتِ الزيتون .

تكة سمك

المقادير

- 300 جرام تكة السمك من فريشلي
- 100 جم جوز الهند بالكريم
- 100 جرام زيت النباتي
- 50 مل كريم طازج
- 100 مل روب
- 2 بصل أبيض مقطوع
- 3 طماطم مقطوعة
- 1 ملعقة معجون طماطم
- 1 ملعقة معجون الزنجبيل
- 1 ملعقة من معجون الثوم
- 1 ملعقة من الماسالا الحار
- 2 ملعقة بودرة المرقة
- 1 / 4 ملعقة من بودرة الفلفل.
- 3 ملاعق من أوراق الكزبرة المقطعة
- الملح للطعم

التحضير

- اقلي تكة سمك من فريشلي حتى يتم نصف الاستواء ثم اقلبيها
- سخني الزيت النباتي في مقلاة و أضيفي البصل حتى يتحول إلى اللون الذهبي على نار هادئة.
- جهزي عجينة من معجون الثوم والزنجبيل ، بودرة المرقة ، و بودرة الكركم وبودرة الفلفل ، مع 2 ملعقة من الماء.
- أضيفي الى المقلاة و حركي مع البصل لبضع دقائق
- اضيفي السمك و يقلب بخفة.
- اضيفي جوز الهند ويطبخ لمدة 2–3 دقائق.
- في وعاء ، تضاف القشدة و الروب ، والطماطم ، ومعجون الطماطم ويقلب جيدا.
- أضيفي هذا إلى خليط الأسماك ، و يطبخ على نار هادئة لمدة 8–10 دقائق.
- رشي مع الماسالا الحار، يقلب جيدا لبضع دقائق ، وترفع من فوق النار.
- تزين مع أوراق الكزبرة المقطوعة

المغلي

الكمية تكفي 4 أشخاص – مدة التحضير 8 دقائق

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الارز الناعم
- 3 ملاعق كبيرة من السكر الخشن
- كوبان من الماء
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق كراويا
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق اليانسون
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة
- ملعقة كبيرة من حبات الفستق الكاملة
- ملعقة كبيرة من حبات الصنوبر الكاملة
- ملعقة كبيرة من حبات اللوز لكاملة
- ملعقة كبيرة من حبات الزبيب الكاملة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق جوز الهند

التحضير

- تنقع حبات الفستق والصنوبر، واللوز والزبيب في الماء وتوضع جانباً.
- يسكب كوبا الماء والأرز الناعم في وعاء نوتريكوك ويحرك المزيج.

تقفل نوتريكوك

- الطهي بمساعدة نوتريكوك :
- المرحلة الأولى : الطهي تحت الضغط 4 دقائق
- المرحلة الثانية : الطهي الخفيف 4 دقائق

الطبق جاهز

- عند نهاية الطهي الخفيف، تفتح نوتريكوك
- يضاف السكر والبهارات ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يغلي، يحرك من وقت إلى آخر لتفادي الالتصاق.
- عند تكاثف المزيج، يسكب في وعاء ويبرد.
- قبل التقديم، يزين الطبق بمسحوق جوز الهند والمكسرات ويقدم بارداً.

الأرز بالحليب

الكمية تكفي 4 أشخاص – مدة التحضير 5 دقائق

المقادير

- 1/4 كوب من ا لأرز (حبات قصيرة)
- 4 1/2كوب اكواب من الحليب
- 1/2 كوب من الماء
- 6 ملاعق كبيرة من السكر

التحضير

- يغسل الأرز ويصفى، ثم يوضع ماء الأرز والحليب في نوتريكوك.
- تقفل نوتريكوك
- الطهي بمساعدة نوتريكوك :
- المرحلة الأولى : الطهي تحت الضغط 4 دقائق
- المرحلة الثانية : الطهي الخفيف 4 دقائق

الطبق جاهز :

- عند نهاية الطهي الخفيف، تفتح نوتريكوك
- يضاف السكر وماء الزهر، يحرك المزيج حتى يتكاثف
- يسكب المزيج في أوعية صغيرة، يرش فوقه الفستق المفروم ويقدم بارداً.

حلوى أم علي

المقادير

- 350 غرام من عجينة الباف
- ليتر من الحليب
- نصف كوب (100غرام) من السكر الناعم
- نصف كوب (90غرام) من الزبيب
- ثلث الكوب(60 غرام) من الفستق الحلبي
- ثلث الكوب (60غرام) من اللوز المسلوق والمقطع
- ثلث الكوب (60غرام) من حبات الصنوبر
- 150 غرام جبنة كريم بوك القابلة للدهن
- 150 غرام من قشطة سادة بوك

التحضير

- يحمى الفرن حتى 190 درجة مئوية. تمد العجينة في صينية خاصة بالفرن قياس 30*20 سم، وتخبر لمدة 10 دقائق حتى تصبح هشة وتكتسب لونا محمرا.
- بعد أن تبرد العجينة، تقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
- تمزج القشطة السادة بوك مع جبنة كريم بوك القابلة للدهن والسكر الناعم في طنجرة سميكة القعر وتترك حتى تغلي. تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق لمدة 5 دقائق ثم يترك حتى يبرد.

في وعاء جانبي، تخلط قطع العجينة مع الزبيب والمكسرات ويسكب فوقها خليط الحليب ثم يترك حتى ينتقع لمدة 30 دقيقة.

- يخبز المزيج في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبيا داكنا.

تقدم هذه الحلوى ساخنة.

www.cuisine4arabe.com

تشيز كايك

المقادير

- 5 علب (66غرام) من البسكويت
- 180 غرام من الزبدة المذوبة
- علبتان (200 غرام) من جبنة بوك الطرية القابلة للدهن
- ظرف من الجيلو بنكهة الحامض
- ربع كوب من الماء الساخن
- ربع كوب من الماء البارد
- كوبان من قشطة قيمر بوك
- نصف كوب من الحليب المحلى المركز

التحضير

- يكسر البسكويت ويخلط جيدا مع الزبدة المذوبة حتى يشكل مزيجا متماسكا
- تدهن صينية دائرية خاصة بالفرن بالزيت وتغطى بورق غير لاصق، يسكب مزيج البسكويت فوقه ويضغط جيدا، ثم يبرد او يخبز فورا في الفرق لمدة 10 دقائق.
- يذوب الجيلو في الماء. تضاف جبنة بوك الطرية القابلة للدهن وقشطة الخفق بوك والحليب المحلى المركز تدريجيا ويخفق المزيج جيدا على سرعة عالية.
- يسكب مزيج الجيلو فوق العجينة ويبرد لمدة 6 ساعات.

www.cuisine4arabe.com

عثملّية

المقادير

- باكيت (450 غم تقريبا) عجينة الكنافة (شعيرات)
- 500 مل سمنة مذابة او زيت نباتي
- 500 مل قشطة بوك الفاخرة
- 50 غم فستق حلبي مبشور
- 10 غم مربى زهر الليمون

القطر:

- 200 غم سكر
- 100 مل ماء
- 5 مل ماء زهر (مقدار ملعقة شاي تقريبا)
- 5 مل عصير الليمون (مقدار ملعقة شاي تقريبا)

التحضير

- تشلل عجينة الكنافة و توضع بالاشكال التي تريدين (مستديرة أو مستطيلة...) أو تنثر بالتساوي في صينية الفرن وتكبس قليلا ثم تغمر بالسمنة أو الزيت و تحمّر بالفرن على 160 درجة حرارية الى أن تصبح شقراء اللون.
- تصفى من السمنة جيدا و تترك لتبرد (يمكن اعادة استعمال الزيت أو السمنة مرة أخرى أو في الطبخ)

تحضير القطر:

- يوضع الماء و السكر في وعاء و يغلى لمدة 7 - 8 دقائق ثم يضاف ماء الزهر والليمون و يحرّك قليلا ثم يترك ليبرد

التقديم:

- ضعي طبقة من عجينة الكنافة المحمرة ثم طبقة من قشطة بوك الفاخرة ثم طبقة أخرى متساوية من عجينة الكنافة.
- ضعي على الوجه قليلا من قشطة بوك الفاخرة و زينيها بقليل من الفستق و فوقها القليل من زهر الليمون يضاف القطر حسب الرغبة.

عيش السرايا

المقادير

- قطع من شرائح الخبز
- 700 غم سكر
- 10 حبات كبش قرنفل
- 250 مل قشطة بوك الفاخرة
- 250 مل ماء
- 50 غم فستق مطحون

التحضير

- حمصي شرائح الخبز في الفرن حتى يصبح لونها بنياً فاتحاً.
- ضعي السكر في قدر وسخنيه حتى يصبح كراميل ثم أضيفي الماء ودعيه يغلي.
- أضيفي كبش القرنفل وواصلي الغلي لمدة 10 دقائق تقريباً.
- في هذه الأثناء، قطعي الخبز المحمص إلى قطع صغيرة، ثم أضيفيه إلى السكر الذي سيستمر بالغليان مع التحريك حتى يتبخر الماء تدريجياً.
- ضعي الخليط في صينية، وأخرجي منه كبش القرنفل ثم برديه.
- ضعي الخليط في طبق كبير ، وضعي على وجهه طبقة من قشطة بوك الفاخرة 2 سم داخل الخليط البني لتقديمه بشكل أفضل.
- زينيه بالفستق المطحون وزهر الليمون

www.cuisine4arabe.com

حلوى البقلاوة بالآيس كريم

بطبقة من صلصة الفاكهة اللذيذة

المقادير

- 4 مغارف فانيلا آيس كريم
- البقلاوة (تكفي لعمل 24 قطعة)
- 1 1/2 كوب جوز مفروم خشناً
- 1 كوب من الفستق المقشور مفروم ناعماً
- 3/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة ماء الورد
- 9 رقائق فطائر فيلو
- 200 غم زبدة لورباك غير مملحة ، مذابة

شراب القطر

- 3/4 كوب ماء
- 1 1/4 – كوب سكر ناعم
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة قشر ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة قشر برتقال
- 1 ملعقة صغيرة ماء الورد

لصلصة الفواكه اللذيذة

- 500 غم لب الفواكه اللذيذة
- 100 غم سكر ناعم
- 60 غم جلوكوز

التحضير

للبقلاوة : يُخلط الجوز و الفستق و القرفة وماء الورد في زبدية . يُقسم خليط المكسرات لقسمين متساويين ويُترك جَانباً. يُدهن إناء الفرن مستطيل الشكل بقليل من زبدة لورباك. تُؤخذ 3 رقائق فطاير ، يُفرك جانب واحد من الرقيقة بزبدة لورباك. تُوضع رقيقة فطاير أخرى فوق الأولى. ثم تُفرك ثانية بزبدة لورباك ويُكرر عمل طبقات رقائق الفطاير . تُلف هذه الطبقات المحضرة من الفطائر لنصفين و تُوضع صينية فرن و يُضغط عليها للأسفل بالإصبع . يُرش جزء واحد من خليط المكسرات فوقها . يُعمل المجموعه الثانية من 3 رقائق فطائر مع فرك كل طبقة بزبدة لورباك. تُلف لنصفين ويُرش خليط المكسرات فوقها. يُفرد جزء آخر من المكسرات فوق الطبقة. تُحضر المجموعة الأخيرة من 3 رقائق فطاير كما في السابق ويُوضع فوقها خليط المكسرات. ستنتهي الطبقات مع إنتهاء رقائق الفطاير تُقطع حواف الفطاير من جميع الجهات لضمان المظهر الأنيق . تُقطع طبقات الفطاير على شكل مربع أو معين . يُسكب ما تبقى من زبدة لورباك فوقها. تُوضع في فرن سابق التسخين على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 – 30 دقيقة. تُخفض الحرارة ويخبز لمدة 10 دقائق أخرى أو حتى يصبح لونها ذهبياً غامقاً. يَجب التأكد من عدم حرقها من الأسفل . يُسكب الشراب الساخن فوق البقلاوة. تُترك جانباً.

لشراب القطر : تُمزج كافة المكونات و تطبخ مع التحريك بإستثناء ماء الورد في مقلاة عميقة لعدة دقائق دون أن تغلي . ثم تُطبخ دون تحريك على نار هادئة إلى أن يتحول الخليط إلى شراب. تُرفع عن النار وتترك لتبرد قليلاً ويضاف ماء الورد.

لصلصة الفواكه اللذيذة : يوضع لب الفواكه في محضرة طعام ويخفق لمدة دقيقة واحدة . يُصفي اللب بمنخل دقيق ويحتفظ بالعصير . يُضاف العصير إلى السكر والجلكوز في مقلاة صغيرة . تُغلى ثم تُخفض الحرارة وتُطبخ لمدة 10 دقائق للحصول على صلصة سميكة.

للتقديم :تُوضع البقلاوة في أطباق تقديم فردية . يُوضع مقدار مغرفة من فانيلا آيس كريم بجانبها ويُسكب مقدار ملاعق من صلصة الفواكه اللذيذة فوق البقلاوة والآيس كريم . تُقدم فورا . يُحتفظ بقطع البقلاوة المتبقية للإستعمال لاحقاً

شوكولاتة بالنعناع المثلج

1–2 شخص

المقادير

- 250 مل حليب قليل الدسم، مثلج
- 3 غَرفات آيس كريم الشكولاتة (125 غ)
- قطرات قليلة من خلاصة النعناع حسب الرغبة

التحضير

- إسكبي الحليب وخلاصة النعناع في كأس التقديم، ثم أضيفي الآيس كريم.
- شغلي الخلاط اليدوي ثلاثي الشفرات كبنوود ترايبليد واخلطي المكونات حتى تصبح ناعمة.
- إضغطي زر التيربو عند الحاجة.
- قدميه مباشرة.

موكتيل البطيخ الأحمر

2ـ3 أشخاص

المقادير

- 200 مل عصير برتقال أحمر، مثلج
- 1/4 بطيخة حمراء، حوالي 450 غ ضلوع نعناع طازجة للتزيين

التحضير

- إسكبي عصير البرتقال في المرطبان. أزيلي بذور البطيخ وقطعيها و أضيفيها لمرطبان.
- شغلي الخلاط اليدوي ثلاثي الشفرات كبنوود واخلطي المكونات حتى تصبح ناعمة.
- إضغطي زر التيربو عند الحاجة.
- قدميه مباشرة في أكواب مبردة، مزينة بضلوع النعناع.

عصير الفواكه المثلج

المقادير

- 3 حبات كيوي مقشرة، مقطعة أرباعاً
- 300 غم فراولة طازجة
- 350 مل عصير برتقال
- مكعبات ثلج للتقديم

التحضير

- ضعي الفواكه عصير البرتقال في المرطبان.
- شغلي الخلاط اليدوي ثلاثي الشفرات كبنوود واخلطي المكونات حتى تصبح ناعمة.
- إضغطي زر التيربو عند الحاجة.
- قدميه مباشرة .

عصير حليب الموز الكثيف

يكفي لكوبين كبيرين

المقادير

- موزتان صغيرتن (مقطعتان)
- 250 مل حليب قليل الدسم
- 3 غَرفات صغيرة آيس كريم الفانيلا

التحضير

- ضعي قطع الموز والحليب في المرطبان . ثم أضيفي الآيس كريم
- شغلي الخلاط اليدوي ثلاثي الشفرات كبنوود واخلطي المكونات حتى تصبح ناعمة .
- إضغطي زر التيربو عند الحاجة .
- قدميه مباشرة

www.cuisine4arabe.com

سموذي اللبنة بالثلج

لشخصين

المقادير

- مل عصير برتقال طازج، مثلج
- 75 مل حليب، مثلج
- 75 غ لبنة يونانية، مثلجة
- دراقتان مستويتان، مقطعتان نصفين، منزوع منهما البذور ومقطعتان شرائح
- 3 غَرفات آيس كريم لبنة وفواكه صفراء (دراق ومشمش)
- مكعبات ثلج للتقديم

التحضير

- إسكبي عصير البرتقال، الحليب واللبنة في المرطبان . ثم أضيفي قطع الخوخ وآيس كريم اللبنة .
- شغلي الخلاط اليدوي ثلاثي الشفرات كبنوود واخلطي المكونات حتى تصبح ناعمة .
- إضغطي زر التيربو عند الحاجة .
- قدميه مثلجاً في أكواب . بإضافة مكعبي ثلج إلى كل كوب .

سموذي التوت

3 أشخاص

المقادير

- 250 مـل عصيـر توت بري خالـص، محلى
- العنب والتفاح، مثلج
- 75 مل عصير تفاح، مثلج
- 200 غ توت أحمر طازج
- 100 غ توت عليق أسود وأحمر للزينة

التحضير

- اسكبي عصير التوت البري وعصير التفاح في المرطبان. أضيفي العليق الأحمر والأسود.
- شغّلي الخلاط اليدوي ثلاثي الشفرات كبنوود واخلطي المكونات حتى تصبح ناعمة.
- تأكدي إذا كان الحلاوة مناسبة لذوقك.
- قدميه مباشرة في أكواب مُبردة، مزينة بالتوت الأحمر، حسب الرغبة.

www.cuisine4arabe.com